

# \* 保健室より \*

2021. 3

感染症予防について

岡山大安寺中等教育学校保健室



寒い日に一日中窓を開けたり、こまめにアルコール消毒をしたりするのは大変ですよね。コロナの予防法については、みなさんもよくわかっていると思いますが、なぜ有効なのか知っていますか？

今回は「換気」と「アルコール消毒」の効果と正しいやり方についてお話します。

〈換気〉

避けるべき「**3つの密**」・・・ウイルスの密度が高い

- ・ 換気の悪い密閉空間
- ・ 多数が集まる密集場所
- ・ 間近で会話や発声をする密接場面

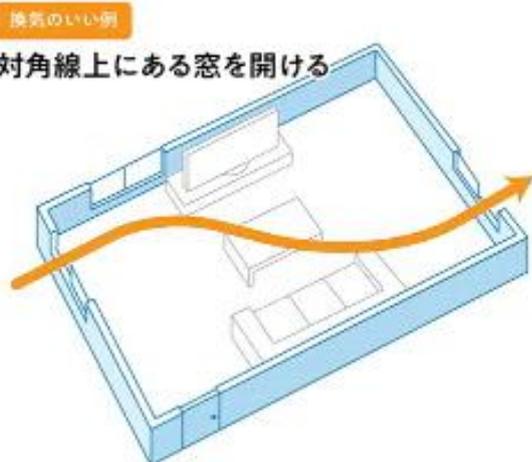
↑咳やくしゃみをしていなくても、直径の小さな『マイクロ飛沫』が出ています

## 換気的作用

①ウイルスの密度を低くする

②空気の流れをつくってウイルスを戸外に排出する

\*天窓は、室温を大きく下げることなく、効率よく換気することができます



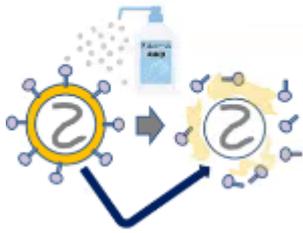
換気の仕方を  
要チェック



出典：東京経済 ONLINE  
日本ベルックス

## 〈アルコール消毒〉

ウイルスの表面構造は大きく分けて2つあります。

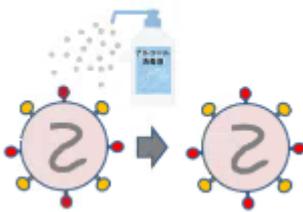


### エンベロープウイルス

構造：ウイルスの表面を「脂肪の膜」で包んでいる

種類：**コロナウイルス**やインフルエンザなど

特徴：アルコール消毒薬で脂肪の膜が壊れる



### ノンエンベロープウイルス

構造：脂肪の膜を持たない

種類：ノロウイルスやロタウイルス

特徴：ウイルスの表面がアルコールに強いので、アルコール消毒薬では効果が得られない

塩素系消毒剤を用いる必要がある

アルコール消毒で ウイルスの脂肪の膜が壊れる

↓  
ウイルスの感染力が失われる



\*アルコール消毒薬は皮膚への刺激が強いので、使い過ぎると手が荒れることがあります

基本の手洗いを  
忘れずに



出典：地方独立行政法人 大阪健康安全基盤研究所

## 〈アルコール消毒のやり方〉



① 十分な量を  
手の平に取ります  
Get an appropriate amount  
of product in a cupped  
hand



② 手のひらを  
こすりあわせませ  
Rub hands palm to palm



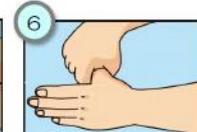
③ 手の甲を合わせて  
すりこみます  
Palm to palm with  
fingers interlaced



④ 指先・爪の間に  
すりこみます  
Rub your palms and  
fingertips and under nails



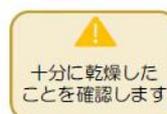
⑤ 指の間にすりこみます  
Rub in between  
the fingers



⑥ 親指をねじり合わせて  
すりこみます  
Rub each thumb clasped  
in opposite hand using a  
rotational movement



⑦ 手首にすりこみます  
Rub each wrist with opposite  
hand



十分に乾燥した  
ことを確認します